Icon

Description automatically generated with medium confidence

To what extent do the following statements apply to you? There are no right or wrong answers.

Các điều sau áp dụng với bạn ở mức độ như thế nào? Không có câu trả lời đúng hay sai?

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Rugged Resilience Measure - RRM** | | | | | | |
|  |  | Not at all  Không một chút | A little  Chút ít | Somewhat  Một chút | Quite a bit  Nhiều | A lot  Rất nhiều |
| 1 | I believe in myself  Tôi tin vào bản thân | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2 | I can adapt to challenging situations  Tôi có thể thích nghi với các tình huống thử thách | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3 | I find solutions to problems I encounter  Tôi tìm được giải pháp cho các vấn đề tôi gặp phải | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4 | I can keep going despite difficulties  Tôi có thể tiếp tục dù có nhiều khó khăn | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5 | I can cope with competing demands (for my time or attention)  Tôi có thể đối diện với các yêu cầu mang tính cạnh tranh (thời gian hay sự chú ý) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | Even when there are setbacks or obstacles, I am hopeful about my future  Ngay cả khi có những khoảng lùi hay trở ngại, tôi vẫn luôn tràn đầy hy vọng về tương lai | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7 | I am generally in control of my emotions  Tôi có thể kiểm soát cảm xúc của mình | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8 | I take pride in things I have achieved  Tôi tự hào về những thứ tôi đã đạt được | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9 | When faced with difficulties, I rise to the challenge  Khi đối diện với khó khăn, tôi cho rằng đó là thử thách | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10 | I can find meaning in my life  Tôi có thể tìm thấy ý nghĩa cuộc sống | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Created by Asia Monitor for the Resilience Research Centre.